

Jadłospisy dla oddziałów **DZIECI**

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-01-11 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, BIOTALARKI SIEJEJE 55G, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g („ SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2489.63 kcal; Energia: 8669.36 kJ; Białko ogółem: 96.36 g; białko zwierzęce: 52.81 g; białko roślinne: 31.95 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Sód: 3064.59 mg; Potas: 3847.95 mg; Wapń: 484.97 mg; Fosfor: 1279.39 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 90.82 g; Woda: 1115.58 g; Popiół: 16.53 g; | | |
| czwartek 2024-01-11 | | |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2858.93 kcal; Energia: 9948.32 kJ; Białko ogółem: 120.47 g; białko zwierzęce: 74.57 g; białko roślinne: 36.30 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 426.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.68 g; Sód: 3479.07 mg; Potas: 4426.73 mg; Wapń: 609.33 mg; Fosfor: 1576.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; suma cukrów prostych: 93.28 g; Woda: 1239.80 g; Popiół: 19.00 g; | | |
| czwartek 2024-01-11 | | |
| Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek fromage 70g (MLEKO), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, ziemniaki 250g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2959.77 kcal; Energia: 10085.65 kJ; Białko ogółem: 127.06 g; białko zwierzęce: 77.64 g; białko roślinne: 39.83 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.75 g; Sód: 3300.59 mg; Potas: 4353.61 mg; Wapń: 668.44 mg; Fosfor: 1628.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 95.85 g; Woda: 1313.04 g; Popiół: 18.96 g; | | |
| czwartek 2024-01-11 | | |
| Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO), | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2333.57 kcal; Energia: 8491.87 kJ; Białko ogółem: 111.72 g; białko zwierzęce: 75.84 g; białko roślinne: 26.28 g; Tłuszcz: 81.29 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; Sód: 3071.43 mg; Potas: 4398.92 mg; Wapń: 596.41 mg; Fosfor: 1558.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Woda: 1216.77 g; Popiół: 18.10 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-01-12 Dieta: DDM CHOR | | |
| pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 120-150g , | Kompot z jablek 200ml GL (S02), zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , bukiet jarzyn 150g (SELER), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN), | herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2523.96 kcal; Energia: 9191.53 kJ; Białko ogółem: 97.04 g; białko zwierzęce: 53.86 g; białko roślinne: 33.59 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.73 g; Sód: 2216.99 mg; Potas: 3375.19 mg; Wapń: 711.38 mg; Fosfor: 1213.67 mg; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Woda: 1060.35 g; Popiół: 14.44 g; | | |
| piątek 2024-01-12 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g , | zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , bukiet jarzyn 150g (MLEKO, SELER), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN), | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2863.00 kcal; Energia: 9945.53 kJ; Białko ogółem: 114.18 g; białko zwierzęce: 64.50 g; białko roślinne: 40.08 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 466.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Sód: 2541.13 mg; Potas: 4500.92 mg; Wapń: 823.41 mg; Fosfor: 1471.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Woda: 1306.60 g; Popiół: 17.84 g; | | |
| piątek 2024-01-12 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 150g , | kompot 250ml (S02), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , brokuly 120g , Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN), | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 30g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3192.09 kcal; Energia: 10763.97 kJ; Białko ogółem: 120.29 g; białko zwierzęce: 64.11 g; białko roślinne: 45.81 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 499.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70 g; Sód: 2581.27 mg; Potas: 4910.41 mg; Wapń: 1035.90 mg; Fosfor: 1646.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Woda: 1434.39 g; Popiół: 19.90 g; | | |
| piątek 2024-01-12 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| bułka grahanka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), herbata bez cukru 250ml , ogórek zielony 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: kiwi 150g , | zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , brokuly 120g , Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN), | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2126.72 kcal; Energia: 7453.58 kJ; Białko ogółem: 100.34 g; białko zwierzęce: 57.04 g; białko roślinne: 33.70 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g; Sód: 1737.02 mg; Potas: 4329.06 mg; Wapń: 508.59 mg; Fosfor: 1269.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 35.44 g; Woda: 1205.45 g; Popiół: 15.22 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Odziały: (010) (011) (012) (013) (014) (015) (016) (017) | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-01-13 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g**L (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: jabłko 1 szt , | kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g, Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: Herbatniki 50g , | herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2742.65 kcal; Energia: 9804.87 kJ; Białko ogółem: 91.38 g; białko zwierzęce: 43.38 g; białko roślinne: 38.10 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 418.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Sód: 2537.82 mg; Potas: 4124.50 mg; Wapń: 352.49 mg; Fosfor: 1215.94 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 88.27 g; Woda: 984.99 g; Popiół: 15.14 g; | | |
| sobota 2024-01-13 | | |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g**L (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: jabłko 1 szt , | Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: Herbatniki 50g , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3135.19 kcal; Energia: 10763.05 kJ; Białko ogółem: 109.62 g; białko zwierzęce: 55.61 g; białko roślinne: 44.11 g; Tłuszcz: 95.18 g; Węglowodany ogółem: 491.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Sód: 2947.09 mg; Potas: 5013.28 mg; Wapń: 393.97 mg; Fosfor: 1474.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Woda: 1126.60 g; Popiół: 17.97 g; | | |
| sobota 2024-01-13 | | |
| Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g**L (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, gołąbki z mięsem drobiowym bez zawijania w sosie pomidorowym 250g (GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: Herbatniki 50g , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3336.00 kcal; Energia: 11219.42 kJ; Białko ogółem: 102.34 g; białko zwierzęce: 40.84 g; białko roślinne: 49.30 g; Tłuszcz: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 533.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Sód: 2993.07 mg; Potas: 5108.42 mg; Wapń: 449.25 mg; Fosfor: 1453.34 mg; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Woda: 1184.61 g; Popiół: 18.86 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-01-13 | | |
| Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2208.56 kcal; Energia: 7010.71 kJ; Białko ogółem: 93.72 g; białko zwierzęce: 54.84 g; białko roślinne: 28.19 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 2340.99 mg; Potas: 4631.45 mg; Wapń: 481.34 mg; Fosfor: 1352.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Woda: 1240.61 g; Popiół: 16.61 g; | | |
| niedziela 2024-01-14 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), chrupki kukurydziane (ORZECH ZIE, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1 szt , | kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WL), | wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3053.43 kcal; Energia: 11449.53 kJ; Białko ogółem: 126.49 g; białko zwierzęce: 83.43 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 109.68 g; Węglowodany ogółem: 415.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.03 g; Sód: 3235.90 mg; Potas: 4334.63 mg; Wapń: 557.23 mg; Fosfor: 1699.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; suma cukrów prostych: 111.71 g; Woda: 1190.27 g; Popiół: 18.20 g; | | |
| niedziela 2024-01-14 | | |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), SERK Danio WANILIOWY TUBKA 120G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt , | zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WL), | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3383.27 kcal; Energia: 11780.36 kJ; Białko ogółem: 138.13 g; białko zwierzęce: 82.80 g; białko roślinne: 40.23 g; Tłuszcz: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 497.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; Sód: 3291.68 mg; Potas: 5106.36 mg; Wapń: 667.65 mg; Fosfor: 1838.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 102.89 g; Woda: 1350.40 g; Popiół: 19.57 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHOROBY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-01-14 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| zupa mleczna z pl. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, SERK Danio WANILIOWY TUBKA 120G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt, | kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Udko pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WL), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g, paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3769.65 kcal; Energia: 13553.45 kJ; Białko ogółem: 160.52 g; białko zwierzęce: 102.68 g; białko roślinne: 42.92 g; Tłuszcz: 138.72 g; Węglowodany ogółem: 499.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.24 g; Sód: 3975.50 mg; Potas: 5498.28 mg; Wapń: 682.05 mg; Fosfor: 2099.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; suma cukrów prostych: 100.57 g; Woda: 1463.65 g; Popiół: 24.22 g; | | |
| niedziela 2024-01-14 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, SERK Danio WANILIOWY TUBKA 120G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt, | zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, udko gotowane 150g (SELER), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2205.64 kcal; Energia: 7674.90 kJ; Białko ogółem: 111.40 g; białko zwierzęce: 70.60 g; białko roślinne: 25.70 g; Tłuszcz: 72.13 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 2712.86 mg; Potas: 4019.65 mg; Wapń: 459.06 mg; Fosfor: 1468.78 mg; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; suma cukrów prostych: 48.05 g; Woda: 1030.50 g; Popiół: 16.90 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g, | kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT (RYBY), Podwieczorek: Herbatniki 50g, | herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata 5g, Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3259.34 kcal; Energia: 12210.92 kJ; Białko ogółem: 118.90 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 43.79 g; Tłuszcz: 108.97 g; Węglowodany ogółem: 478.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g; Sód: 2635.79 mg; Potas: 4729.12 mg; Wapń: 741.63 mg; Fosfor: 1583.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 104.19 g; Woda: 1349.68 g; Popiół: 18.00 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g, | zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT (RYBY), Podwieczorek: Herbatniki 50g, | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), pomidor 50g, sałata 5g, wędlina 20g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3490.04 kcal; Energia: 12611.70 kJ; Białko ogółem: 132.53 g; białko zwierzęce: 77.43 g; białko roślinne: 45.51 g; Tłuszcz: 115.40 g; Węglowodany ogółem: 512.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.62 g; Sód: 3192.93 mg; Potas: 5057.40 mg; Wapń: 761.35 mg; Fosfor: 1732.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; suma cukrów prostych: 104.54 g; Woda: 1358.06 g; Popiół: 19.42 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, papryka czerwona 20g, ser żółty 30g (MLEKO), KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g, | kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT (RYBY), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata 5g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3680.60 kcal; Energia: 11512.30 kJ; Białko ogółem: 153.59 g; białko zwierzęce: 109.08 g; białko roślinne: 40.55 g; Tłuszcz: 151.56 g; Węglowodany ogółem: 456.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.02 g; Sód: 3303.62 mg; Potas: 4094.39 mg; Wapń: 963.86 mg; Fosfor: 2060.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; suma cukrów prostych: 89.06 g; Woda: 1122.70 g; Popiół: 20.67 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-15 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: Mandarynka 150g, | zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Herbatniki 50g, | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), Twarożek z pietruszką 50g (MLEKO), pomidor 70g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2650.21 kcal; Energia: 9012.10 kJ; Białko ogółem: 96.07 g; białko zwierzęce: 52.43 g; białko roślinne: 32.94 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 391.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.39 g; Sód: 2911.31 mg; Potas: 4315.77 mg; Wapń: 346.31 mg; Fosfor: 1219.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; suma cukrów prostych: 100.76 g; Woda: 1074.41 g; Popiół: 16.44 g; | | |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: DDM CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, GLUTEN), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2384.15 kcal; Energia: 8583.25 kJ; Białko ogółem: 97.51 g; białko zwierzęce: 56.44 g; białko roślinne: 31.47 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; Sód: 2211.12 mg; Potas: 3649.64 mg; Wapń: 547.90 mg; Fosfor: 1336.57 mg; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; suma cukrów prostych: 105.89 g; Woda: 878.05 g; Popiół: 14.42 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział CHOROBY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g, miód 25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (MLEKO, GLUTEN), Mix warzywo gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2783.04 kcal; Energia: 9252.43 kJ; Białko ogółem: 110.46 g; białko zwierzęce: 53.75 g; białko roślinne: 37.52 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; Sód: 2014.70 mg; Potas: 4087.87 mg; Wapń: 438.82 mg; Fosfor: 1334.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; suma cukrów prostych: 98.69 g; Woda: 906.47 g; Popiół: 14.31 g; | | |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: melon 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, stek z indyka 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g, wędlina 20g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3119.70 kcal; Energia: 10917.98 kJ; Białko ogółem: 129.12 g; białko zwierzęce: 85.19 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 98.93 g; Węglowodany ogółem: 452.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.08 g; Sód: 3161.45 mg; Potas: 4411.52 mg; Wapń: 837.93 mg; Fosfor: 1792.37 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 87.70 g; Woda: 1058.98 g; Popiół: 19.73 g; | | |
| wtorek 2024-01-16 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g, SKYR NATURALNY 1SZT (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, Indyk gotowany 80g (SELER), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO), | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, serek smietankowy z ziołami 30g (MLEKO, SOJA), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2063.99 kcal; Energia: 7134.14 kJ; Białko ogółem: 110.30 g; białko zwierzęce: 63.55 g; białko roślinne: 25.15 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Sód: 2263.17 mg; Potas: 3526.93 mg; Wapń: 384.73 mg; Fosfor: 1384.79 mg; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Woda: 900.86 g; Popiół: 14.68 g; | | |
| środa 2024-01-17 Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: jabłko 150g, | kompot 250ml (S02), Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), BATON OWOCOWYoshee 49g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g, marchew DUO 150g (MLEKO), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN), | wędlina 40g (,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2897.69 kcal; Energia: 8381.32 kJ; Białko ogółem: 115.78 g; białko zwierzęce: 43.16 g; białko roślinne: 35.72 g; Tłuszcz: 102.58 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.96 g; Sód: 3040.01 mg; Potas: 3929.89 mg; Wapń: 627.95 mg; Fosfor: 1361.82 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Woda: 1167.72 g; Popiół: 15.04 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-01-17 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: jabłko 150g , | Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), BATON OWOCOWYoshee 49g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (MLEKO), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN), | wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3147.49 kcal; Energia: 8860.78 kJ; Białko ogółem: 128.24 g; białko zwierzęce: 52.22 g; białko roślinne: 39.12 g; Tłuszcz: 105.65 g; Węglowodany ogółem: 452.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.33 g; Sód: 3403.99 mg; Potas: 4170.17 mg; Wapń: 652.31 mg; Fosfor: 1490.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Woda: 1179.94 g; Popiół: 16.37 g; | | |
| środa 2024-01-17 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek fromage 50g , pomidor 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150g , | kompot 250ml (S02), Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), jajko sadzone 2 szt (JAJA), BATON OWOCOWYoshee 49g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN), | wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3803.96 kcal; Energia: 9518.04 kJ; Białko ogółem: 125.81 g; białko zwierzęce: 47.16 g; białko roślinne: 37.55 g; Tłuszcz: 183.97 g; Węglowodany ogółem: 443.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.86 g; Sód: 5322.09 mg; Potas: 3961.14 mg; Wapń: 692.74 mg; Fosfor: 1431.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Woda: 1220.26 g; Popiół: 16.37 g; | | |
| środa 2024-01-17 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , JOGOBELLA MUSLI 1 SZT , II Śniadanie: jabłko 150g , | Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), BATON OWOCOWYoshee 49g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (MLEKO), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN), | wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2412.91 kcal; Energia: 6667.05 kJ; Białko ogółem: 109.14 g; białko zwierzęce: 44.37 g; białko roślinne: 28.17 g; Tłuszcz: 88.64 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g; Sód: 2848.26 mg; Potas: 3636.89 mg; Wapń: 350.83 mg; Fosfor: 1236.64 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 30.32 g; Woda: 922.00 g; Popiół: 13.47 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Dzielnice (01-05-16) | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-01-18 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym 110g, szpinak duszony 150g, MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | wędlina 20g (MLEKO, „ SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2717.81 kcal; Energia: 9500.55 kJ; Białko ogółem: 115.98 g; białko zwierzęce: 65.32 g; białko roślinne: 39.06 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Sód: 2982.12 mg; Potas: 5007.26 mg; Wapń: 598.71 mg; Fosfor: 1621.09 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 67.59 g; Woda: 1295.49 g; Popiół: 18.85 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 | | |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z kurozaka gotowany w sosie własnym 110g, szpinak duszony 150g, MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | wędlina 20g (MLEKO, „ SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3073.91 kcal; Energia: 10767.39 kJ; Białko ogółem: 132.68 g; białko zwierzęce: 78.95 g; białko roślinne: 44.13 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 470.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Sód: 2948.14 mg; Potas: 5193.74 mg; Wapń: 723.11 mg; Fosfor: 1803.53 mg; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; suma cukrów prostych: 69.79 g; Woda: 1366.69 g; Popiół: 19.30 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 | | |
| Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g, | kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, „ GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | wędlina 30g (MLEKO, „ SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3535.23 kcal; Energia: 11564.45 kJ; Białko ogółem: 127.71 g; białko zwierzęce: 63.84 g; białko roślinne: 53.00 g; Tłuszcz: 130.45 g; Węglowodany ogółem: 506.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.43 g; Sód: 3269.33 mg; Potas: 5093.69 mg; Wapń: 1114.43 mg; Fosfor: 1934.03 mg; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; suma cukrów prostych: 72.66 g; Woda: 1398.81 g; Popiół: 20.80 g; | | |
| czwartek 2024-01-18 | | |
| Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 120-150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z kurczaka gotowany 110g, Marchewka z groszkiem 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: Herbatniki 50g, | wędlina drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2307.87 kcal; Energia: 8383.22 kJ; Białko ogółem: 100.02 g; białko zwierzęce: 60.94 g; białko roślinne: 29.48 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Sód: 2229.36 mg; Potas: 4143.19 mg; Wapń: 358.10 mg; Fosfor: 1373.29 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Woda: 1024.86 g; Popiół: 14.56 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| ODDZIAŁ CHOROBY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-01-19 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlna 20g (MLEKO, , SELER, GORCZYCA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), ziemniaki 250g , Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO), | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlna drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2199.92 kcal; Energia: 7939.00 kJ; Białko ogółem: 117.92 g; białko zwierzęce: 77.35 g; białko roślinne: 30.97 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; Sód: 2045.35 mg; Potas: 4148.56 mg; Wapń: 512.81 mg; Fosfor: 1470.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 43.34 g; Woda: 1131.28 g; Popiół: 15.47 g; | | |
| sobota 2024-01-20 Dieta: DDM CHOR | | |
| gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: banan 1 szt , | kompot 250ml (S02), zupa z dyni z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , bukiet jarzyn 150g (SELER), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "Iaciato" 1szt (MLEKO, GLUTEN), | wędlna 40g (, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2438.47 kcal; Energia: 8586.17 kJ; Białko ogółem: 75.73 g; białko zwierzęce: 29.66 g; białko roślinne: 36.17 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; Sód: 2717.63 mg; Potas: 4189.34 mg; Wapń: 712.39 mg; Fosfor: 1186.23 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Woda: 1194.36 g; Popiół: 16.68 g; | | |
| sobota 2024-01-20 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: banan 1 szt , | zupa z dyni z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g , ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "Iaciato" 1szt (MLEKO, GLUTEN), | wędlna 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2723.62 kcal; Energia: 9194.66 kJ; Białko ogółem: 91.35 g; białko zwierzęce: 41.89 g; białko roślinne: 39.56 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 448.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Sód: 3117.49 mg; Potas: 4464.87 mg; Wapń: 750.20 mg; Fosfor: 1367.07 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Woda: 1226.49 g; Popiół: 18.26 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-01-20 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: banan 1 szt, | kompot 250ml (S02), zupa z dynii z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), filet gotowany z sosie własnym z suszonymi pomidorami 100g, kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), fasolka szparagowa 150g (.), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "laciata" 1szt (MLEKO, GLUTEN), | pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2939.05 kcal; Energia: 9977.40 kJ; Białko ogółem: 88.32 g; białko zwierzęce: 37.37 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 443.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Sód: 3025.68 mg; Potas: 3106.13 mg; Wapń: 804.94 mg; Fosfor: 1273.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Woda: 965.95 g; Popiół: 15.71 g; | | |
| sobota 2024-01-20 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: banan 1 szt, | zupa z dynii z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), | wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), ONS (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2103.14 kcal; Energia: 6684.47 kJ; Białko ogółem: 70.95 g; białko zwierzęce: 31.40 g; białko roślinne: 28.85 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; Sód: 2202.50 mg; Potas: 4029.59 mg; Wapń: 484.42 mg; Fosfor: 1094.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Woda: 1043.31 g; Popiół: 14.92 g; | | |

Dietetyk